

## Látássérült maratonfutók: kihívások, nyereség, teljesítmény

Dr. Gombás Judit, Vásárhelyi Lilla  
ELTE Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Kar, Budapest 1,2

[Gombas.judit@barczi.elte.hu](mailto:Gombas.judit@barczi.elte.hu)

Első dia

### **Dick Traum**

1976-ban a világon elsőként teljesítette mülábbal a New York City maratont. Sikerén felbuzdulva Terry Fox, majd fogyatékos sportolók egyre növekvő számban vállalkoztak a maratoni táv teljesítésére.

Második dia

### **A rendszeres fizikai aktivitás jótékony hatásai fogyatékos személyek számára**

- Fiziológiás hatások: általános egészség, a mindennapok kihívásaihoz szükséges állóképesség (pl. látássérült szülő hordozza kisgyermekét, nem használ babakocsit; autó helyett gyalogol)
- Pszichoszociális nyereség: növeli az önbizalmat, megnövekedett társas interakciók és kapcsolati háló, segíti a fogyatékoság tényének elfogadását.

Harmadik dia

### **A rendszeres fizikai aktivitás:**

- Hozzájárul az egyén általános jóllétéhez
- hozzájárul a rehabilitációs/rehabilitációs tevékenység sikeréhez

Negyedik dia

### **A futás háttere**

Mi motiválja a látássérült embereket maraton teljesítésére?

Milyen nehézségekkel szembesülnek?

Miként tudják leküzdeni e nehézségeket?

Családjuknak és barátaiknak része van abban, hogy futnak?

A rendszeres futásnak milyen (fiziológiás/pszichés/szociális)hatásairól számolnak be?

ötödik dia

### **Módszer**

Kvalitatív adatgyűjtés – félig strukturált interjúk

### **Minta**

9 maratonista (8 férfi, 1 nő; 29-51 év; 2 vak, 9 látássérült)

Hatodik dia

### **Család**

A szülők nem sportoltak

Hetedik dia

### **Készségek**

„Mindenki tudja, hogyan kell futni. Ez ösztönös.” (31 éves férfi válaszadó)

Nyolcadik dia

### **Motiváló tényezők**

- jó alakra vágnak,
- egészséges életmódra törekvés,
- befogadó közösség, új barátok iránti vágy,
- Első sorban önmaguknak, másod sorban a látó embereknek vágnak bebizonyítani, hogy képesek maratont futni.

Kilencedik dia

### **Család/barátok/környezet visszajelzései**

„Ha elmesélem, hogy 25 kilót kétszer annyi alkalommal nyomtam ki, mint előtte, azt mondják, szuper, ennyi, semmi különös. De ha elmondom, hogy maratont futottam, azt mondják, wow, gratulálok, hihetetlen.) (33 éves férfi válaszadó)

Tizeik dia

### **Legnagyobb kihívások**

- Időbeosztást egyeztetni a guidedal,
- - kellő mennyiségben futni guidedal – jellemző a futópad használatának kényszere,
- - zsúfolt utcai futóversenyeken haladni.

11. dia

### **Irodalom**

Boudreau, A. L., & Giorgi, B. (2010). The Experience of Self-Discovery and Mental Change in Female Novice Athletes in Connection to Marathon Running. *Journal Of Phenomenological Psychology*, 41(2), 234-267.

Knechtle, B., Lepers, R. (2013). Wheelchair maraton and half-maraton performance. – the Oita international marathón 1983- 2011. *Journal of Human Sport & Exercise*. Vol. 8, issue 4.

Jaenes Sánchez, C., Godoy Izquierdo, D., & Manuel Román González, F. (2009). PERSONALIDAD RESISTENTE EN MARATONIANOS: UN ESTUDIO SOBRE EL CONTROL, COMPROMISO Y DESAFÍO DE CORREDORAS Y CORREDORES DE MARATÓN. *Revista De Psicología Del Deporte*, 18(2), 217-234.

12. dia

Köszönöm a figyelmet!